

Саморегуляция спортсмена как важная составляющая его профессиональной подготовки

Кудашкина Ольга Васильевна

Кандидат наук

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е.

Евсевьева» , психологии и дефектологии, Саранск, Россия

E-mail: kudashkinao@mail.ru

Работа проводится при финансовой поддержке Министерства образования и науки РФ за счет средств ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности» (соглашение № 14.В37.21.0722).

Эффективность спортивной деятельности во многом зависит от психической подготовки спортсмена. В спортивной деятельности существует множество неблагоприятных психических состояний: тревога, страх, монотония, стресс, психическое перенасыщение, неуверенность, фрустрация, которые препятствуют собранности и настроенности спортсмена на предстоящую деятельность. В связи с этим особое внимание в подготовке спортсмена следует уделять развитию саморегуляции, поскольку она предполагает формирование способности к целенаправленному психическому воздействию на различные состояния, процессы, действия, осуществляемому организмом с помощью своей психической активности.

Саморегуляция в спортивной деятельности – это научное направление в теории спортивной тренировки и представляет собой сознательно управляемый процесс, направленный на создание оптимального предстартового состояния. Этот процесс имеет в своей основе умение спортсмена контролировать проявления и причины возникшего состояния, создавать образы – представления спортивных ситуаций, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулы и специальные приемы [1].

Успешное овладение спортсменом навыками саморегуляции возможно под руководством тренера и спортивного психолога. Целесообразно развивать саморегуляцию в тренировочный, соревновательный и переходные периоды. Эффективными методами развития саморегуляции спортсменов выступают: аутогенная тренировка, основанная на самовнушении; интонационная тренировка; библиотерапия (регуляция состояния с помощью чтения книг); физические упражнения; дыхательные упражнения; специальные виды массажа и самомассажа; развитие произвольного внимания; активизация чувства уверенности; идеомоторная тренировка (планово повторяемое мысленное представление спортивно-технического навыка), мимические и пантомимические упражнения [2]. Однако при выборе того или иного метода следует учитывать психологические особенности спортсмена, его спортивный опыт и уровень подготовленности. Это обеспечит наибольшую эффективность при овладении саморегуляцией и при ее использовании на соревнованиях.

На базе спортивных школ г. Саранска и районов Республики Мордовия было проведено исследование уровня развития саморегуляции спортсмена, которое осуществля-

лось в форме групповой и индивидуальной психологической диагностики. В эксперименте приняли участие спортсмены юношеского возраста, занимающиеся легкоатлетикой и единоборствами и имеющие спортивную квалификацию кандидата и мастера спорта.

Анализ диагностических данных показал, что у большинства спортсменов, как легкоатлетов, так и единоборцев преобладает недостаточный уровень сформированности навыков саморегуляции. В связи с этим особое значение приобретает психолого-педагогическое сопровождение развития саморегуляции спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, которое предполагает следующие направления деятельности:

- психологическая диагностика и самодиагностика (ориентирована на выявление уровня сформированности у спортсмена навыков саморегуляции на разных этапах обучения);

- психологическое консультирование (представляющее собой работу со спортсменами, направленную на освоение способов саморегуляции и устранение негативного эмоционального состояния);

- психолого-педагогическое развитие (развитие навыков саморегуляции в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности);

- психолого-педагогическая коррекция негативного психического состояния (исправление негативного психического состояния);

- психолого-педагогическая профилактика (предупреждение негативного эмоционального состояния в спортивной деятельности);

- психолого-педагогическое просвещение (осуществляется в учебно-тренировочном процессе с целью показать негативное влияние деструктивного эмоционального состояния на результат деятельности).

Психолого-педагогическое сопровождение основывается на когнитивном, эмоциональном и деятельностном аспектах развития саморегуляции спортсмена.

Когнитивный аспект способствует тому, чтобы спортсмен:

- получил психологические знания о способах саморегуляции, осознал:

- какие ситуации в спорте вызывают напряжение, тревогу, страх, провоцирующие появление негативных психических состояний;

- связь между негативными психическими состояниями и отрицательными результатами в спорте;

- особенности своего поведения и эмоционального реагирования в процессе тренировок и соревнований;

- собственный потенциал в развитии навыков саморегуляции;

- внутренние психологические проблемы и конфликты.

Эмоциональный аспект способствует помочь спортсмену:

- получить эмоциональную поддержку со стороны психолога, тренера, спортивной команды, что приводит к ощущению собственной значимости в спортивной деятельности;

- осознать чувства и переживания, которые он часто испытывает во время соревнований, актуализировать эмоциональные состояния, с которыми он ранее не мог справиться;

- пережить отрицательные эмоциональные состояния и выработать адекватное отношение к ним;

– в коррекции эмоционального негативного психического состояния.

Деятельностный аспект способствует:

– целенаправленному обучению спортсменов самоконтролю и приобретению навыков саморегуляции;

– применению выработанных навыков саморегуляции в спортивной деятельности и их закреплению в поведении спортсмена.

Взаимодействие когнитивного, эмоционального и деятельностного аспектов психолого-педагогического сопровождения будет способствовать качественному развитию навыков саморегуляции и успешной самореализации спортивного потенциала личности.

Литература

1. Щербаков Е. П. Функциональная структура воли. Омск, 1990.
2. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. Хабаровск, 2001.

Слова благодарности

Благодарю за внимание!